



Samstag 26. September: „12x4direkt“-Tag

- 11-14h Tai Ji Grundlagen & Die Integrale AWF Yang-Stil Kurzform „12x4direkt“** 55,- / 50,-* €

Diese erstmals 2015 als „Personal Training“ im Weltbild Verlag veröffentlichte Tai Chi-Kurzform, betitelt „12x4direkt“, d.h. 48 Bewegungen in 24 Yin Yang-Sequenzen, ist „ein sehr gesundes Kind“ der langen, traditionellen Form. Fast alle klassischen Figuren, Bewegungen, haben in ihr eine Heimat gefunden. Diese zeitgemäße Form dauert, langsam ausgeführt, circa 5 Minuten; somit ergibt sich, 3 mal links und 3 mal rechts praktiziert, die empfohlene halbe Stunde Übungszeit.

- 15-18h Kontaktform „12x4direkt“ mit Abstand** 55,- / 50,-* €

Die Kontakt-Form mit dem zeitgemäßen, gebührenden Abstand, schult fast mehr noch als mit Berührung die Reaktionsfähigkeit und lässt spontan entsprechende und angemessene Bewegungen geschehen. Wir lernen schauen und unmittelbar handeln und vor allem auch „füßeln“. (Siehe auch 07.02.2021)



Fensterbilder ©AWF-art

Name / Vorname

Straße / Wohnort

Tel / Fax / Email

Die Teilnahme geschieht auf eigene Gefahr. Die Veranstalter und Referenten übernehmen keine Haftung. Eine Anmeldebestätigung erfolgt nicht.

Ort / Datum /
Unterschrift

*) Ermäßigung für Schüler, Rentner, Auszubildende und Studenten bis zum 31. Lebensjahr

Andreas W Friedrich
Institut Integrales Tai Ji Quan & Qi Gong · Sendlinger Straße 21 · 80331 München · Tel 089 / 89 89 10-40 · Fax -50
Postanschrift: Geyerspergerstr. 29 · 80689 München
Bankverbindung · HypoVereinsbank · Andreas W Friedrich · Konto 43 123 700 · BLZ 700 202 70
IBAN DE12 7002 0270 0043 1237 00 · BIC/SWIFT HYVEDEMMXXX · Steuer-Nr.: 147/121/50034
AWF@awf-taiji.de · www.awf-taiji.de · www.awf-art.de